

淑

女

女人毕生追求的最高境界——
做不成仙女，可以学做淑女

课

胭脂 / 编著

中国对外翻译出版公司

堂

Learning to be a Lady



图书在版编目(CIP)数据

淑女课堂/胭脂著. - 北京:中国对外翻译出版公司, 2004. 5

ISBN 7-5001-1239-4

I. 淑… II. 胭… III. 女性—修养—通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 038162 号

出版发行 / 中国对外翻译出版公司

地 址 / 北京市西城区车公庄大街甲 4 号(物华大厦六层)

电 话 / (010)68002481 68002482

邮 编 / 100044

传 真 / (010)68002480

电子邮件 / ctpc@public.bta.net.cn

网 址 / www.ctpc.com.cn

策划编辑 / 铁 钧

责任编辑 / 赵小琴

责任校对 / 东 阳

封面设计 / 合和工作室

排 版 / 名人时代

印 刷 / 北京金红发印刷厂

经 销 / 新华书店北京发行所

规 格 / 880×1230

印 张 / 9.5

版 次 / 2004 年 5 月第一版

印 次 / 2004 年 5 月第一次

ISBN 7-5001-1239-4/I·92 定价:19.80 元



版权所有 侵权必究

中国对外翻译出版公司

时下，关于女性话题的种种观点中，“独立、平等、智慧、灵秀”等，似乎已成为各色人等的共同审美理想。而诗经中“窈窕淑女，君子好逑”这一脍炙人口的名句，正好说明中国的传统文化中，淑女是重要的内容。尤其是在“野蛮、性自由”被一些人拿来当做新女性标签的今天，淑女的气质和风范，更显得弥足珍贵。

本书所讲的淑女，是在继承了传统美德的基础上，又不失现代女性魅力的淑女，是新文明、新文化、新时代背景下的新新女性。

淑女如出水芙蓉，温柔、洁净、素雅、
细腻。含蓄却不失激情，理性而不失浪
漫。

做女人自然要讲究味道，“女人味”就是明显区别于男性的一种由内到外的优雅感觉，特别是眼神，它能传递内心最真的温柔。很多时候，男人欣赏这样柔美的女人。

目 录

第 1 章

女性风情

- 质本洁来还洁去/3
- 贤德有容便是才/7
- 平平淡淡才是真/11
- 聪明能干真魅力/16
- 成熟妩媚真女人/21
- 恒久时尚真功夫/25
- 外美内淑真品位/32

第 2 章

兰心蕙性

- 女人不淑,男人不爱/41
- 不踏入艳遇之门/48
- 不推崇“一夜情”/53
- 不与前卫结缘/57

第3章

不羡慕“寄生小资”/59

不做“物质女孩”/64

无边风月

我很丑,但我很温柔/73

百善不离其爱/79

完美淑女,人见人爱/81

智慧淑女,历久弥香/87

羞色朦胧,魅力无穷/91

性感在骨子里/93

学会恰如其分地表现自己/95

第4章

倾国倾城

有底蕴才会芳香四溢/101

气质迷人自然香/107

微笑:最美的表情/112

谈吐动人,平添姿色/114

举止文明真风景/118

个性迷人出诗情/124

品性大气入画意/128

第 5 章

仪静休闲

- 仪表修饰不可少/133
- 含蓄内敛,深不可测/136
- 恰到好处,神采奕奕/142
- 遵循自然,气韵迷人/146
- 追求合谐,大方得体/151
- 置衣有法,轻松扮靓/155
- 把握时尚,形象可人/158
- 营造曲线,性感诱人/162
- 塑造自我,愈久愈醇/165

第 6 章

解语之花

- 消除社交恐惧症/171
- 礼仪风范,左右逢源/174
- 社交场合八个不要/187
- 以柔克刚,可解难题/190
- 平易近人,赢得人缘/192

第 7 章

英淑娴雅

- 工作着并快乐着/197
- 快乐工作的四个标准/199
- 认识自我,择业的前提/204
- 成功求职的三个绝招/206
- 把握机会,经营事业/209
- 遵守职场的同事规则/213
- 与你的老板相处融洽/216
- 有“人气”便是你的运气/218
- 赢得上司的信任和好感/221

第 8 章

燕婉之欢

- 让家庭充满爱/229
- 千里姻缘一线牵/233
- 做一个适当的人/237
- 温文多礼是必要的/240
- 恋上你的床/242
- 相爱到永远的秘诀/250

第 9 章

出水芙蓉

青睐健康,把握美丽/259

运动健身的四个原则/262

自信使你内心丰盈/265

改变心态,学会放弃/268

预防抑郁症的秘方/273

调整不良情绪的六个绝招/280

宠爱自己才会健康/284

静,人生的一种境界/287

女性风情



图/陶文



质本洁来还洁去

关于女性话题的种种观点中，“独立、平等、智慧、灵秀”等，似乎已成了各色人等的共同审美理想。而诗经中的“窈窕淑女，君子好逑”这一脍炙人口的名句，正好说明中国的传统文化中，淑女美德是重要的内容。尤其是在“野蛮、性自由”被一些人拿来当做新女性标签的时下，淑女的气质和风范，更显得弥足珍贵。

淑女气质和风范的涵义绝对不等同于中国传统意义的礼教名词，它是新的历史条件下，女人在仪表、谈吐、举止、思维上和行为习惯上一种独具中国特色的女性魅力，真正表现出女人纯洁、真挚的人格魅力的方面。

中国传统礼教思想束缚下的淑女是不值得提倡的，因为它抹煞了女人应有的魅力和价值。我们今天所提倡做的淑女是在传统



美德基础上又不失现代社会价值的淑女,是新文明、新文化、新时代背景下的新新女性。提倡做淑女,总比提倡做“野蛮女友”、“作女”好。这并不意味着复古倒退,不合时宜,束缚个性,而是使女人更具有个性、魅力和品位,恢复女性的本来面目。

淑女首先在气质上要体现优雅。

曹雪芹笔下的红楼女儿,个个兰心蕙质,才艺过人。其中,又以多愁善感的林黛玉最具代表性。林妹妹既是“作女”的代表,又是‘淑女’的形象。对于黛玉而言,其贤淑的一面,表现的是优雅。如果优雅女人能被冠以“黛玉”的称呼,这说明她首先是一个比较有女人味的女人。



黛玉,艺术化、忧郁、喜欢阅读和写作,她才貌出众,高人一等,对爱情有着异常执著的追求;柔弱多病,先天不足,行动辄如弱柳扶风;黛玉守贞,奉守“质本洁来还洁去”的信条。

“黛色之玉”,“愁凝歌黛欲生烟”,“花飞花谢飞满天,红消香断有谁怜?”这个满口诗香、崇尚经典阅读、手执罗帕轻掩淡唇的如

烟女子，引得多少代人怜香惜玉、叹息垂泪。

她的忧郁、唯美和经典，她冷冷的淡淡的爱与哀愁，展示了具有中国特色的初始淑女的形象。她外表柔弱，内心却充满睿智。她生活于文化底蕴深厚的大观园中，追求雅致情趣和孑然处之，她的灵魂，是敏感、聪明、忧郁的综合体。

林黛玉是一个天真率直、喜欢浪漫、崇尚自由的女人。在那种“女人无才便是德”的年代，她偷偷地看《西厢记》，并且达到了一种如痴如醉的程度。《西厢记》中的经典台词她常会脱口而出，确实有点过人的才华。

淑女应像黛玉一样是个感情丰富的女人。在心爱的男人面前，内心保持着最柔软的不可触摸的疼痛，保持着善良而多情的心灵，有着所有女人对爱情的渴望。

她们时而情感流溢，时而娇羞万千；时而如水温柔，时而天真可爱；时而风趣盎然，浑身散发着女孩的清纯气息。

当然也会因落寞而难过，也会因感动而掉泪。更要知道什么是适可而止，知道该在什么时候出现，知道该如何表现自己的美丽。

黛玉虽得贾母宠爱，但过分纤细的敏感提醒她处处留心，时时在意，不要多说一句话，不可多行一步路，恐怕被人耻笑了去。为了保证自己的“身子是干净的”，为了“出淤泥而不染”，“质本洁来还洁去”，就连死了，她还是想着要离开——“你好歹叫他们送我回

去”。

黛玉是水做的骨肉，内心敏感、情感脆弱。生命的易逝，人情的冷暖，使她深邃的眸子中满含忧世之伤。她与宝玉感情上的挫折，更是让她痛煞心肺，每日相伴的诗书琴画，春来春往，都会让她忧郁哀伤。

当“黛玉葬花”的纤弱身影出现在大观园中，她那多愁善感的复杂情感，是把自己的遭遇联想其中，担心年华老去，她是在割舍一种情怀，一段岁月。

黛玉，是一个痴情的女人，这一点与淑女形象极其相似。但淑女绝不会在风花雪夜里快活地谈着一场绝望的爱情，因为现代淑女的爱情不再是惟一，她还有人生的另一半——事业。

大凡淑女的命运不会像黛玉一样付出了一世的真情，却只能宿命；尝尽了一生的眼泪，却挽回不了爱与伤痛。

黛玉确实是一个别有滋味的女人。她可以在你的面前经常地使一些小性子，把你的胃口吊得酸酸的，使你有一种若即若离的感觉。

